

# VU Research Portal

## Hoe integer ben je?

de Vries, R.E.

***published in***  
Psychologie magazine  
2010

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

de Vries, R. E. (2010). Hoe integer ben je? *Psychologie magazine*, 18-24.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)



# • hoe integer ben je?

De verleiding weerstaan om mee te doen met die rijke vrienden. Je niet beter voordoen dan je eigenlijk bent – in relaties, de liefde en op het werk. Aan eerlijk en zuiver gedrag hechten we steeds meer belang. Waarom trouw zijn aan je waarden je gelukkiger maakt.

TEKST: MARTE KAAJ BEELD: ERIC VAN DEN ELSEN STYLING: NICOLE DE WERK VISAGIE: MANOUS NELEMANS MODELLEN: CHRISTIENNE (EUROMODELS), JUSTINE KATINKA, MARJOLEIN KLEDING: CHRISTIENNE. MET DANK AAN ESPRIT, BONTJASSEN VINTAGE WATERLOOPLEIN EN RIVER ISLAND





# T

Tobias heeft een goede baan als televisiejournalist. Hij is bevlogen en betrokken, werkt hard, en heeft een solide, liefdevolle relatie. Vrienden noemen hem eerlijk en trouw: een man uit één stuk. Maar er is één eigenschap die een smet werpt op zijn maagdelijke blazen: Tobias heeft de neiging om creatief aan het boekhouden te slaan wanneer hij zijn belastingaangifte doet. Toen hij dit opbiechtte aan zijn vriendin, vond zij dat dit afbreuk deed aan zijn integriteit. Volgens Tobias valt dat wel mee, hij compenseert door extra geld te geven aan goede doelen.

Vraagstukken over integriteit bieden doorgaans veel stof voor discussie. Soms is de conclusie vrij helder: een vrouw die in het geniep slaapt met de

Van oudsher beschrijven psychologen de persoonlijkheid aan de hand van wat ze 'de grote vijf' – de *Big Five* – persoonlijkheidskenmerken noemen: emotionaliteit, extraversie, verdraagzaamheid, consciëntieusheid, en openstaan voor ervaringen. De Vries en zijn collega's hebben met integriteit nu een zesde dimensie aan de persoonlijkheidsbeschrijving toegevoegd. Daarmee kun je dus voortaan aardig voorspellen hoe ethisch of onethisch iemand zich zal gedragen.

## Ingrediënt voor geluk

Het woord integriteit is afgeleid van het Latijnse *integritas*, wat zoveel betekent als 'heelheid' of 'zuiverheid'. Een integer iemand is volgens onderzoeker De Vries niet geneigd anderen te manipuleren voor persoonlijk gewin. 'Integere mensen zijn relatief ongeïnteresseerd in weelde, luxe, sociale status en privileges,' zegt hij. 'Mensen met een gebrek aan

## Hoe integer we zijn, staat voor 50 procent vast. Mooi: er is dus 50

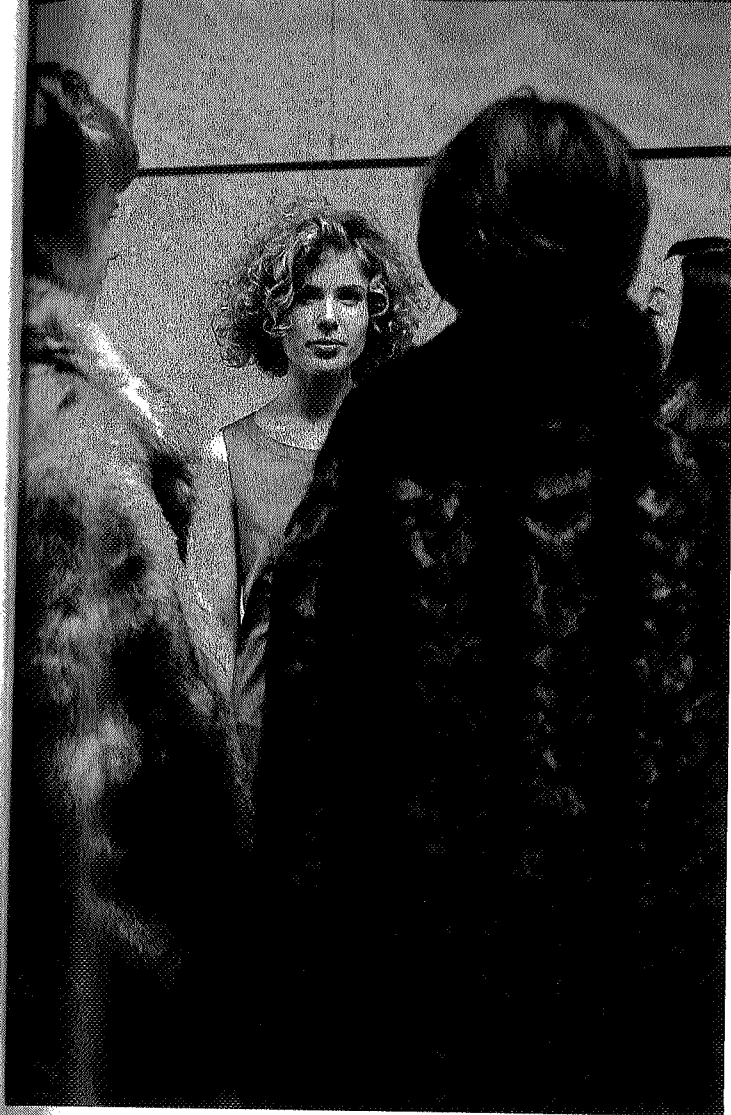
man van haar beste vriendin zit fout. Andere gevallen spelen zich af in het schemergebied tussen goed en fout. Sjoemelen met je belastingaangifte is verkeerd, maar wanneer je met het 'uitgespaarde' geld iets goeds doet, werpt dat een ander licht op de zaak.

In de psychologie staat het onderwerp integriteit de laatste tijd steeds meer in de belangstelling. Het blijkt een veel belangrijkere eigenschap te zijn dan werd aangenomen, zo komt naar voren uit onderzoek door sociaal en organisatiepsycholoog Reinout de Vries van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Samen met zijn collega-onderzoekers heeft hij een nieuwe persoonlijkheidstheorie ontwikkeld waarin integriteit een centrale plaats inneemt. 'Integriteit is een ontzettend belangrijke eigenschap,' aldus De Vries. 'Ik durf zelfs te zeggen dat het de belangrijkste factor is in alle intermenselijke relaties: liefdesrelaties, vriendschappen en werkrelaties.'

integriteit zetten zichzelf op de eerste plaats, zijn gehecht aan materiële zaken, kunnen de verleiding moeilijker weerstaan om regels te overtreden als ze er zelf beter van worden, en zullen eerder vleien als dit helpt om persoonlijke doelen te realiseren.'

Ook de bekende Amerikaanse psycholoog Martin Seligman, oprichter van de positieve-psychologie-stroming, vindt integriteit een zeer belangrijke eigenschap. Het is zelfs een ingrediënt voor geluk, zo stelt hij. In zijn boek *Character strengths and virtues* haalt hij onderzoek aan waaruit blijkt dat integriteit samengaat met een keur aan eigenschappen die de mate van psychologisch welbevinden bepalen: positieve stemming, tevredenheid, openheid voor nieuwe ervaringen, en empathie, alsmede de neiging je mogelijkheden zo volledig mogelijk te benutten.

Integriteit maakt ons bovendien aantrekkelijker als partner, zo concludeert Tracy Steen, een van Martin Seligmans collega-onderzoeksters aan de University of Pennsylvania. Steen ontdekte dat eerlijkheid nagenoeg altijd op nummer 1 staat wanneer mensen hun ideale man of vrouw beschrijven. Logisch: in een relatie is het van wezenlijk belang dat de ander zijn



## procent ruimte voor verandering

ware aard toont en oprecht is. Pas dan kunnen we ons veilig genoeg voelen om ons aan de ander te hechten – die hechting is het fundament van de relatie.

### Succes in je werk

Maar niet alleen in de liefde, ook op het gebied van werk en studie speelt integriteit een belangrijke rol. Het blijkt namelijk een eigenschap te zijn die essentieel is voor goede werkprestaties. Bij onderzoek onder studenten kwam bijvoorbeeld naar voren dat de mate van integriteit voorspelt hoe hoog hun cijfers zijn. Hoe minder integer, hoe lager de cijfers. Onderzoeker Reinout de Vries legt uit hoe dat verband in elkaar steekt: 'Mensen die laag scoren op integriteit zijn eerder "extern gemotiveerd": hun studie is een doel, bijvoorbeeld later een goede baan krijgen. Ze interesseren zich niet in de eerste plaats voor de stof en zijn tevreden met een zesje. Boven-

dien wreekt die statusgevoeligheid zich ook tijdens het studeren, omdat deze studenten bezig zijn met het dragen van de juiste kleren en het verschijnen op de goede feestjes. Dit patroon zie je terug op andere terreinen, bijvoorbeeld de politiek.'

Wat bijvoorbeeld te denken van burgemeesters en leden van het Koninklijk Huis die, eufemistisch gezegd, de grenzen van de regelgeving omtrent belastingen en woonlasten opzoeken? Dat zijn slechts enkele voorbeelden waaruit blijkt hoe fnuikend een gebrek aan integriteit kan zijn. Dat is ook de reden dat sommige werkgevers een test afnemen die de mate van integriteit van medewerkers in kaart brengt. Volgens De Vries wordt dit gedaan bij organisaties waar de integriteit van medewerkers cruciaal is, zoals bij beveiligingsbureaus of de politie.

Overigens hebben werkgevers er baat bij als ze zelf ook integer zijn. Meerdere malen werd al in onderzoek aangetoond dat integere leiders succesvoller zijn. Managers die zich oprecht en authentiek gedragen, die zogeheten ethisch leiderschap tonen, blijken effectiever te zijn doordat de mensen die onder hen werken de toekomst van het bedrijf, en hun eigen rol daarin, positief beoordelen. Integere managers voelen zich betrokken en zijn bereid te investeren. Bovendien geven ze het goede voorbeeld: ze zetten hun medewerkers aan tot altruïstisch gedrag waarbij de nadruk ligt op samenwerken, en niet op competitie.

Misschien hebt u weleens zo'n leidinggevende getroffen bij wie u het vermoeden kreeg dat hij of zij vooral met de eigen carrière bezig was, in plaats van met het belang van het bedrijf. Tess, eindredacteur bij een krant, werkte een half jaar onder zo'n leidinggevende. Ze vertelt hoe de redactie leed onder de grillen van deze vrouw: ze kwam beloftes niet na en bracht geruchten in omloop over enkele collega's, wier laatste uur zou hebben geslagen. Toen haar werd gevraagd of die geruchten van haar afkomstig waren, ontkende de vrouw dat. Binnen een half jaar namen vier mensen ontslag; de rest bleef met buikpijn naar het werk gaan.

### De verleiding van het vlees

Heeft integriteit eigenlijk altijd te maken met eerlijk gedrag dat anderen raakt? Nee, het gaat om meer dan dat, zeggen de twee Amerikaanse psychologen



Christopher Peterson en Martin Seligman. Volgens hen betekent integer zijn niet alleen dat je jezelf oprecht presenteert naar anderen, maar ook dat je *jezelf* ervaart als oprecht omdat je trouw bent aan je overtuigingen. Simpel gezegd: dat je jezelf in de spiegel kunt aankijken.

Soms gaat het dan om gedrag dat anderen niet direct schaadt, maar dat tegen je eigen waarden indruist. Zo wilde de Amerikaanse bestsellerauteur

Killinger: 'Zij brengen je waarden bij als empathie en compassie, zij leren je over zelfdiscipline en altruïsme.'

### Hoe erg is roddelen?

Tijd voor een kleine onderbreking. Al lezend zult u zichzelf misschien al een aantal malen, bewust of onbewust, langs de integriteitsmeetlat hebben gelegd. Misschien hebt u zelfs de test al gedaan. En staken

## Integer zijn betekent niet alleen dat anderen je oprecht vinden, maar ook dat je *jezelf* in de spiegel kunt aankijken

Jonathan Safran Foer, schrijver van het succesvolle boek *Dieren eten*, al jaren vegetariër worden, maar kon hij de verleiding van het vlees maar niet weerstaan. Met dit gedrag schaadde hij geen ander mens, maar was hij niet trouw aan zijn eigen principes.

### Van kwaad tot erger

Behalve dat het voor onszelf een vraag kan zijn of we wel integer genoeg in het leven staan, wordt integriteit ook een steeds belangrijker maatschappelijk vraagstuk, signaleert de Canadese psychotherapeut Barbara Killinger. Volgens haar is het verval van integriteit een maatschappelijk probleem, getuige grootschalige fraudezaken en de financiële crisis. Killinger: 'We leven in een maatschappij die prestaties beloont. Daardoor ligt de focus op de ratio, het denken, en worden emoties onderbelicht.'

Killinger beschrijft in haar boek *Integrity. Doing the right thing for the right reason* hoe mensen hun integriteit verliezen. Ze werkt veel met workaholics en zag dat deze mensen vaak kampen met integriteitsproblemen. Doordat ze zo obsessief met hun werk bezig zijn, verliezen ze steeds meer hun oorspronkelijke waarden uit het oog, aldus Killinger. Een treffend voorbeeld hiervan is dat van de bankier die wel weet dat hij mensen met schulden opzadelt, maar die, verblind door de vette bonussen die hem in het vooruitzicht worden gesteld, zijn ogen sluit. Hij blijft rationeel omdat hij anders last krijgt van gevoelens van schaamte en schuld. 'En dan gaat het van kwaad tot erger. Want compassie is de voorwaarde voor integriteit,' vertelt Killinger aan de telefoon vanuit Toronto.

De basis voor integriteit wordt gelegd in je jeugd, door je opvoeders: je ouders en je leraren op school.

er verdrongen herinneringen de kop op: die keer dat u te veel geld terugkreeg van de ober en er niks van zei, of die keer dat uw baas u een compliment gaf voor iets wat een ander had gedaan. Toch ziet u zichzelf waarschijnlijk als een integer persoon – ook al zegt het stemmetje in uw achterhoofd dat het toch niet helemaal eerlijk was wat u toen deed, en dat u misschien een beetje eerzuchtig of hebberig was.

Laat ik mezelf als voorbeeld nemen. Ik keur roddelen af. Het is onaardig en oneerlijk bovendien, omdat het slachtoffer geen kans heeft zich te verdedigen. Maar ik doe het toch. Niet bovenmatig, maar ik smul soms van verhalen over anderen. Daarmee handel ik dus niet in overeenstemming met een van mijn waarden. Hoe erg is dat?

Volgens Barbara Killinger is het antwoord op die vraag simpel. Je bent je eigen morele kompas, dus

### Wilt u integerder worden?

Probeer het met de volgende oefeningen:

- Maak een lijstje van alle leugens die u op een dag vertelt, ook de kleintjes. Probeer het lijstje elke dag een beetje korter te maken.
- Noteer aan het einde van de dag welke complimenten u hebt gegeven die niet helemaal oprecht waren. Neem u voor om dat af te leren.
- Noteer aan het einde van de dag de momenten waarop u indruk op anderen probeerde te maken, of zich anders voordeed dan u bent. Stap naar de mensen toe tegen wie u niet helemaal eerlijk bent geweest, en verontschuldig u.

(Bron: psycholoog Jonathan Haidt, University of Virginia)



wanneer je gedrag niet strookt met je waarden en overtuigingen, dan ben je niet integer. Een tweede belangrijke voorwaarde voor integriteit is dat je weet dat je niemand schaadt met je gedrag, aldus Killinger.

Tja. Misschien schaad ik niemand direct met mijn liefde voor roddel en achterklap, maar oprecht voelt het niet: ik vind roddelen immers een slechte gewoonte. Reinout de Vries zegt dat ik niet direct aan mijn integriteit hoeft te twijfelen. 'Probeer je anderen te manipuleren voor persoonlijk gewin?' wil hij weten. Dat is niet mijn bedoeling. Maar een belangrijk effect van roddelen is dat je zelf in een gunstig daglicht komt te staan naast het geblunder van een ander. En ook al is dat niet mijn opzet, misschien speelt dit motief onbewust een rol.

Betekent dit nu dat ik niet integer ben? Zo absoluut kan het niet worden gesteld. Integriteit kun je namelijk het best weergeven op een glijdende schaal, met aan het ene uiteinde mensen die overduidelijk niet integer zijn, en aan het andere uiteinde mensen die altijd volledig oprecht zijn.

Zou u het liefst helemaal aan het integere uiteinde van de schaal zitten? Pas dan wel een beetje op, want die integere kant herbergt een risico in zich:

mensen die zeer integer zijn, lopen in hun werk de kans voorbijgestreefd te worden door mensen die het net wat minder nauw nemen met de regels. Zo zag Els, een jurist die solliciteerde bij een advocatenkantoor, een baan aan haar neus voorbijgaan omdat ze niet de vereiste ervaring had. De man die de baan uiteindelijk kreeg, had minder ervaring dan zijzelf, hoorde ze later van hem. Toen Els vroeg wat hij precies had gezegd tegen de sollicitatiecommissie, gaf hij toe dat hij het begrip werkervaring wat had opgerekt.

## Een nieuwe levensrol

De kans dat u té integer bent is overigens klein: de meerderheid van de mensen bevindt zich ergens in het midden tussen de twee extremen. De meesten van ons maken zo nu en dan een uitglijder, bijvoorbeeld door een keer niet helemaal eerlijk te zijn tegen hun partner of baas.

De vraag blijft dan wel aan welke kant van het midden we ons bevinden. Stel nu dat u neigt naar de weinig integere kant, is daar dan iets aan te doen? Met andere woorden: kun je je integriteit vergroten, of is het een vaststaande eigenschap? Volgens integriteitsexpert De Vries is er hoop: 'Onze mate van integriteit staat, net als de andere vijf persoonlijkheidstrekken, redelijk vast, namelijk voor ongeveer 50 procent. Maar dus ook voor 50 procent níét. Er is dus zeker ruimte voor verandering.'

Dat blijkt ook uit het onderzoek: De Vries en zijn collega's ontdekten dat oudere mensen gemiddeld integerder zijn dan jongeren. Waarom we met de jaren integerder worden, blijft nog onduidelijk. 'Daar kunnen we alleen over speculeren,' aldus De Vries. Het staat in elk geval vast dat mensen in de loop van hun leven kunnen veranderen door een ingrijpende gebeurtenis. Zo begon Tobias zijn belastingen te betalen toen hij vader werd. Zijn nieuwe rol zette hem aan zijn waarden te herijken en zich ernaar te gaan gedragen, vertelde hij me een keer. En Jonathan Safran Foer, de populaire schrijver, bekeerde zich tot het vegetarisme toen zijn eerste kind werd geboren. Toen hij vader werd, besloot hij dat het tijd was om zijn principes trouw te zijn. Misschien is het lastig jezelf voor de gek te houden wanneer je als voorbeeld voor een ander moet fungeren.

Beide verhalen beschrijven hoe iemand plots ervaart dat zijn gedrag het eigenbelang overstijgt. Die ervaring raakt aan de kern van integriteit, en zet daarvoor aan tot handelen op een manier die je zelf als de juiste bestempelt.

**Benieuwd hoe integer u zelf bent? Sla om en doe de test.**

# Hoe integer bent u?

Deze test maakt deel uit van een nieuwe vragenlijst waarmee de zes belangrijkste persoonlijkheidskenmerken worden gemeten: Integriteit, emotionaliteit, extraversie, verdraagzaamheid, consciëntieusheid, en openstaan voor ervaringen. De vragenlijst, de HEXACO-PI-R, geeft de meest volledige omschrijving van iemands persoonlijkheid. De test hieronder toont uw score op de integriteitsschaal.

0 = helemaal mee oneens  
1 = mee oneens  
2 = mee eens noch oneens  
3 = mee eens  
4 = helemaal mee eens

**Geef bij de volgende vragen aan in hoeverre u het met de stelling eens bent.**

- 1 Ik zou niet velen om op het werk opslag of promotie te krijgen, zelfs al zou het helpen. □0 □1 □2 □3 □4
- 2 Als ik niet gepakt zou worden, dan zou ik er geen probleem mee hebben om een miljoen euro te stelen. □0 □1 □2 □3 □4
- 3 Veel geld bezitten vind ik onbelangrijk. □0 □1 □2 □3 □4
- 4 Ik vind dat ik meer recht op respect heb dan de gemiddelde persoon. □0 □1 □2 □3 □4
- 5 Als ik iets van iemand wil, lach ik om diens slechtste grappen. □0 □1 □2 □3 □4
- 6 Ik zou nooit ingaan op een poging tot omkoping, zelfs niet als het om een erg hoog bedrag ging. □0 □1 □2 □3 □4
- 7 Ik zou veel plezier beleven aan het bezit van dure luxegoederen. □0 □1 □2 □3 □4
- 8 Ik wil dat mensen weten hoe belangrijk ik ben. □0 □1 □2 □3 □4
- 9 Ik zou niet net doen alsof ik iemand mag om te zorgen dat die persoon mij een dienst bewijst. □0 □1 □2 □3 □4
- 10 Ik zou in de verleiding komen om vals geld te gebruiken als ik er zeker van was dat ik ermee zou weggelopen. □0 □1 □2 □3 □4

## Bereken uw score

Tel de punten voor de vragen 1, 3, 6 en 9 bij elkaar op:

[score 1]

Tel de punten voor de vragen 2, 4, 5, 7, 8 en 10 bij elkaar op:

[score 2]

Trek dan score 2 van score 1 af:

-  =

Tel bij de uitkomst 24 punten op:

+ 24

Uw score:

Geen zin om te rekenen? Doe de test op [psychologiemagazine.nl/tests](http://psychologiemagazine.nl/tests)

## Wat betekent uw score?

- 35-40 U scoort *heel hoog* op de integriteitsschaal  
30-34 U scoort *hoog* op de integriteitsschaal  
25-29 U scoort *gemiddeld-hoog* op de integriteitsschaal  
20-24 U scoort *gemiddeld* op de integriteitsschaal  
15-19 U scoort *gemiddeld-laag* op de integriteitsschaal  
10-14 U scoort *laag* op de integriteitsschaal  
0-9 U scoort *heel laag* op de integriteitsschaal

### 0-14 punten: u scoort laag op de integriteitsschaal

U zet zichzelf op nummer één. U bent gehecht aan materiële zaken, en u kunt de verleiding moeilijk weerstaan om regels te overtreden of te velen als dat helpt om persoonlijke doelen te realiseren. Ook al kan uw gedrag op korte termijn voordelen opleveren, zowel in uw persoonlijke leven als in uw werk zult u problemen kunnen ondervinden. Zodra anderen namelijk beseffen dat u eerst aan uw eigen persoonlijk welzijn, status en winst denkt en dan pas aan anderen, loopt u de kans kostbare relaties te verliezen.

### 15-29 punten: u scoort gemiddeld op de integriteitsschaal

U maakt zo af en toe van de gelegenheid gebruik om uzelf beter voor te doen dan u werkelijk bent. U verlangt er weleens naar om op een makkelijke manier financiële winst te maken. Af en toe manipuleert u anderen om er zelf beter van te worden. De meeste mensen vallen in deze categorie. U doet er goed aan om bij uzelf te rade te gaan of u anderen niet schaadt door uw eigenbelang na te streven.

### 30-40 punten: u scoort hoog op de integriteitsschaal

U bent niet geneigd anderen te manipuleren. U hebt geen interesse in weelde, luxe en sociale status. Misschien hebt u zichzelf wel beter voorgedaan dan u werkelijk bent. Laat anderen de test eens invullen over u: beoordelen zij u hetzelfde, dan klopt uw score waarschijnlijk. U moet wel een beetje oppassen met uw integere houding: u loopt de kans voorbijgestreefd te worden door mensen die het minder nauw nemen met de regels. Gelukkig wordt u uiteindelijk meestal beloond door het vertrouwen dat mensen in u stellen.